Fígado gordo? Veja os alimentos a evitar

A esteatose hepática (o chamado fígado gordo), uma patologia cada vez mais frequente em pessoas que não consomem bebidas alcoólicas, é o primeiro sinal de alerta para a necessidade de mudar os hábitos alimentares. Grande parte dos portadores de esteatose hepática não apresenta sintomas, ou, se sente alguma coisa, trata-se apenas de queixas vagas relacionadas com mal-estar digestivo.

Esta situação relaciona-se com o excesso de ingestão de açúcares, em particular da frutose. Este monossacárido é utilizado para adoçar bebidas e alimentos industrializados, por ser barato, apresentar boa solubilidade e pelo facto de ser aproximadamente 1,7 vezes mais doce do que a sacarose (açúcar de mesa).

A indústria alimentar extrai o açúcar do milho e produz xarope de milho rico em frutose que utiliza como adoçante. Esta utilização massiva do xarope de milho rico em frutose (basta ler os rótulos dos alimentos para se verificar este facto) fez aumentar exponencialmente o consumo de frutose nos últimos 30 anos. Sabe-se hoje que a frutose em excesso causa danos metabólicos idênticos aos causados pelo álcool, designadamente fígado gordo, aumento dos triglicerídeos e do ácido úrico, para além de estar relacionada com a obesidade, resistência à insulina e síndrome metabólica.

Daqui se conclui que alimentos a evitar são bebidas doces como ice-tea, colas e todos os refrigerantes, batidos (smothies), gelados, cereais de pequeno-almoço infantis (autênticas guloseimas), iogurtes doces, bolachas, bolos, croissants, queques, madalenas, chocolates, guloseimas, etc.

Prefira os alimentos naturais, tais como frutas, vegetais, leite, iogurtes naturais, cacau e faça, com eles, os seus próprios batidos, gelados, sumos e sobremesas. Estes alimentos fornecem-lhe naturalmente algum açúcar, mas também vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibras. Optar por alimentos naturais vai fazê-lo perder peso, ter mais energia e ganhar saúde.

Ana Carvalhas (Nutricionista)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva